

# 2月のこんだてひょう

給食のめあて：バランスのよい食事の取り方を覚えよう。

喜多方市立駒形小学校

月日	曜日	こんだてめい			あからだをつくる	か	みどりからだのうしをととのえる	きねつやちからになる	エネルギー 脂質 塩分
		主食	おかず	牛乳					
2/1	金	ご飯	ほかほか汁 タラのおうごんやき 根菜のほうほくにもの	○	牛乳 みそ タラ とり肉 クリーム チーズ かつおぶし	ほししいたけ ねぎ だいこん にんじん	米 白玉だんご さといも 三温糖 こんにゃく	666 14.2 2.5	
2/4	月	ゆかり ご飯	ざくざく煮 せつぶん豆 三色おひたし いわしのごまころもあげ	○	牛乳 するめ 大豆 にぼし わかめ いわしのごまころもあげ	にんじん だいこん ごぼう もやし とうもろこし	米 こんにゃく さといも 米油	713 14.8 3.2	
2/5	火	○スキー教室のため給食はありません。スキー教室が延期の場合はお弁当をもってきてください。							
2/6	水	ご飯	肉じゃがキムチ煮 ごまあえ 豆みそ	○	牛乳 ぶた肉 みそ だいず	人参 ほうれんそう 玉ねぎ ほししいたけ はくさい なら キャベツ	米 じゃがいも かたくりこ しらたき 米ぬか油 ごま 三温糖 きび糖 中ざら糖	713 19.7 2.3	
2/7	木	食パン	ポトフ フレンチサラダ ジャム いよかん	○	牛乳 ウィナー ハム うずら卵	人参 玉ねぎ さやえんどう ブロッコリー 大根 キャベツ きゅうり みかん缶 いよかん	パン じゃがいも きび糖 ジャム 米ぬか油	625 21.5 2.3	
2/8	金	ご飯	サケのたつたあげ ハリハリサラダ ブタごぼうスープ	○	牛乳 ぶた肉 サケ しらすぼし	ゆでぼしサラダ きゅうり ねぎ ごぼう 玉ねぎ	米 きび糖 米油 ごま油 かたくりこ	681 21.4 2.1	
2/12	火	みそ ラーメン	にんじんいりシューマイ 中かサラダ	○	牛乳 みそ ハム ぶた肉 くらげ にんじんシューマイ	はくさい 人参 なら もやし ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	めん きび糖 ごま油 米ぬか油 はるさめ	669 20.8 3.3	
2/13	水	ご飯	たら汁 なつとう きりこんぶのいため物	○	牛乳 とうふ こんぶ なつとう うちまめ たら さつまあげ	人参 はくさい ごぼう えのきだけ さやえんどう	米 しらたき 米ぬか油	654 18 2.2	
2/14	木	フィッシュ バーガー	野菜ぞえ タルタルソース チンゲンサイと春雨スープ デザート	○	牛乳 ぶた肉 卵 白身魚フライ	キャベツ 玉ねぎ パセリ チンゲンサイ 人参 ほししいたけ	パン じゃがいも 米ぬか油 マヨネーズ デザート	651 27.7 2.8	
2/15	金	菜めし	八寸(広島県煮物) 小松菜とチキンのごますあえ みかん	○	牛乳 ほしえび とり肉 ちくわ なまあげ	たけのこ 大根 人参 ほししいたけ ごぼう さやえんどう 小松菜 もやし しめじ みかん	米 さといも 米ぬか油 中ざら糖 じゃがいも こんにゃく ごま ごま油 三温糖	629 13.3 2.8	
2/18	月	カレー ライス	ツナごましょうゆあえ いよかん	○	牛乳 まぐろ缶づめ ぶた肉 わかめ	にんじん 玉ねぎ もやし いよかん	米 じゃがいも バター 米ぬか油 こむぎこ ごま油 ごま きび糖	691 22.6 3.2	
2/19	火	けんちん うどん	のりずあえ だいがくいも	○	牛乳 とり肉 のり まぐろ缶づめ	ごぼう 大根 人参 もやし ねぎ ほうれんそう コーン	めん 米ぬか油 三温糖 さつまいも 中ざら糖 ごま	673 17.8 2.3	
2/20	水	○スキー教室予備日のため給食はありません。5日にスキー教室が実施されたときはお弁当の日です。							
2/21	木	黒パン	はくさいスープ チキンのマスタードやき ブロッコリーサラダ	○	牛乳 とり肉 とうふ ベーコン	はくさい 人参 きくらげ こまつな キャベツ きゅうり みかん缶 ブロッコリー	パン 上白糖 黒ごとう オリーブ油 かたくりこ	701 27.6 3.6	
2/22	金	ビビンバ	からしみそ ナムル わかめスープ	○	牛乳 とうふ 錦糸卵 豚肉 なると わかめ	人参 玉ねぎ もやし ほうれんそう ねぎ ほししいたけ きゅうり	米 米油 ごま ごま油 三温糖	701 27.6 3.6	
2/25	月	ご飯	ご汁 きゃべつの塩こんぶづけ さんまのかばやき	○	牛乳 大豆 さんま そ 油あげ こんぶ	ごぼう 大根 ねぎ にんじん ほししいたけ はくさい きゅうり	米 こんにゃく 米油 中ざら糖 ごま	674 24.4 2.2	
2/26	火	中かあん かけめん	中かろむしパン 三色おひたし	○	牛乳 豚肉 いか えび 卵 わかめ	玉ねぎ はくさい 人参 ほししいたけ きくらげ もやし コーン	めん 米ぬか油 ごま油 かたくりこ プレミックスこ 黒砂糖	691 17.3 3.2	
2/27	水	ひじき ご飯	みそ汁 あつやき卵 ごぶづけサラダ	○	牛乳 ひじき とり肉 油あげ みそ ハム とうふ わかめ 卵	人参 えだまめ 大根 キャベツ きゅうり ごぶづけ	米 米ぬか油 ごま 三温糖 はるさめ きび糖 ごま油	626 20.3 3.4	
2/28	木	エッグサ ンドパン	ミネストローネ ブロッコリーときゃべつのお かかあえ	○	牛乳 卵 大豆 ベーコン かつおぶし	きゅうり 玉ねぎ きゃべつ コーン 人参 ブロッコリー トマトジュース	パン マヨネーズ バター じゃがいも 三温糖 マカロニスパゲティ	676 28.8 3.1	



せつぶん



広島の郷土食



みんべえ

☆ 1日(金) … 大すき、喜多方の日献立です。

☆ 4日(月) … 節分の日の献立～ざくざく煮やいわしを使った献立です。

☆ 13日(水) … 日本の列島味めぐり 広島県の郷土料理『八寸』です。八寸とは、直径八寸(約24cm)ある大きな器に煮物を盛り親戚や客人が大勢集まった際にみんなで困んで食べることから来ています。

